**上音九棵树实验幼儿园2020学年第二学期第 七 周菜谱**

**4月6日~4月9日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 菜谱 | | | | | | | |
| 早点 | 午餐 | | | 病号菜 | 肥胖儿 | 营养菜 | 午点 |
| 主食 | 菜 | 汤 |
| 二 | **牛奶**  托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**  小班5g 中班6g 大班8g | **米饭**  托班50g 小班55g  中班60g  大班70g | **托小班：油豆腐烧肉丁**  **中大班：油豆腐烧肉块**  油豆腐16g 五花肉44g **荠菜烩双菇(蘑菇杏鲍菇)**  荠菜11g 蘑菇22g 杏鲍菇22g | **冬瓜腐竹肉丸汤**  冬瓜11g 腐竹1g 贡丸6g | 鸡蛋过敏去鸡蛋 |  | **盐水鹌鹑蛋**10g | **番茄鸡蛋面片汤**  番茄17g 鸡蛋11g 刀削面28g  **小米蕉 39g** |
| 三 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**  小班5g 中班6g 大班8g | **米饭**  托班50g 小班55g  中班60g  大班70g | **响油鳝丝（光茭白）** 鳝丝44g 大蒜1g 茭白11g  **芹菜香干** 芹菜56g 香干15g | **鸡毛菜菌菇汤**  鸡毛菜11g 蟹味菇6g 金针菇6g | 叉烧包 | **黄瓜**（午餐前） 黄瓜10g |  | **蔓越莓马拉糕**  低筋面粉11g 鸡蛋20g 蔓越莓干6g  **山楂陈皮茶** 山楂1g 陈皮3g  **贡柑** 39g |
| 四 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**  小班5g 中班6g 大班8g | **烧麦**  托班50g 小班55g  中班60g  大班70g | **竹笋烧麦**  烧麦皮44g、糯米17g、竹笋39g、猪肉28g、鲜香菇6g、胡萝卜6g  **糖芋艿**  光芋艿22g | **芥蓝芦笋木耳鸽子汤（托小班鸽子拆骨）** 芥蓝**6g** 芦笋6g 黑木耳0.3g 鸽子17g |  |  | **小烧麦 15g** | **黑米紫薯粥**  黑米6g 紫薯11g 大米9g  **小素鸡** 14g  **哈密瓜** 44g |
| 五 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**  小班5g 中班6g 大班8g | **红米饭**  红米8g  托班42g 小班47g  中班52g  大班62g | **托小班：土豆焖鸭** 土豆6g 鸭胸脯28g **中大班：土豆焖鸭** 土豆5g 鸭腿22g  **黄瓜炒肉片（鸡胸肉、胡萝卜）** 黄瓜56g 胡萝卜6g 鸡胸肉1g | **日式南瓜海鲜羹（**日本豆腐龙利鱼蹄筋青豆鸡蛋**）** 日本豆腐14g 龙利鱼6g 蹄筋6g 青豆6g 鸡蛋1g 南瓜11g | 海鲜过敏去海鲜；鸡蛋过敏去鸡蛋 | 杂粮饭 | 酱鸭 15g | **西式糕点** 糕点 26g  **酸奶 100ml** **草莓 33g** |